

Cambio de horario: teorías, tips y opiniones locales de los pro y contras de esta medida

SOCIAL. Científico Maza explica que el verdadero horario por tema geográfico en Chile es el UTC-5, que difiere al usado en invierno (UTC-3) y en verano (UTC-4).

Rodrigo Silva Illanes
 cronica@diarioatacama.cl

Con optimismo familias disfrutaron de una hora más de sueño por el cambio de horario del pasado sábado 4 de abril cuando pasamos de las 23.59 a las 23:00 horas por la modificación horaria.

Uno de ellos fue Benjamín Ormeño, quien señaló "me gustó mucho, porque sale el sol más temprano y se corta el día. Es importante sentirse seguro en horario laboral", mientras que otra vecina, Paola Campillay, destacó que "me favorece bastante, sobre todo porque podré llevar a mi hija a clase con día. Bueno, es cierto que va a oscurecer más rápido, tipo siete, pero yo creo que debe llegar el momento en que Chile deje de cambiar la hora".

Pero no solo hay chilenos en la capital regional. La rusa Yamna Bidoqvskia, que lleva nueve años en Chile y tres en Copiapó, indicó que "me parece bueno porque tengo un hijo de un año y siempre despierta muy temprano, y que mejor que despierte con sol. Ya en la tarde llega la luna más temprano y a los bebés la noche les da sueño. ¿Qué mejor? Yo creo que esto no afecta hoy porque tuvimos una hora más



PASADA LAS 18:14 HORAS EL SOL YA EMPIEZA A OCULTARSE EN LA CAPITAL REGIONAL POR EL CAMBIO DE HORARIO.

de dormir, pero qué pasará mañana lunes (hoy) con el cambio de horario. No lo sé. Ojalá vean bien la alarma todos los niños y niñas que van al colegio este lunes".

¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

Si bien ha muchos nos gusta los cambios de horario, la ciencia dice que por su ubicación geográfica, Chile debería tener un huso horario totalmente distin-

to a lo acostumbrado.

Sobre esto, José Maza, astrónomo de la Universidad de Chile y Premio Nacional de Ciencias Exactas (1999), explicó en un reportaje de Teletrece que el tiempo atrás esta situación, señalando que la hora de Chile continental debería estar "4 horas, 42 minutos detrás de (la hora de) Greenwich, acercándose al huso horario UTC-5". Respecto al horario nacio-

nal se estableciendo UTC-4 para el invierno y UTC-3 para el verano. Es decir, en ambos calendarios estaríamos fuera del horario establecido por la ubicación real.

"El Sol en el verano en Santiago saldría a las 04:20 de la mañana. Como nadie quiere tener el Sol tan temprano, hay que atrasar el Sol, y entonces en Chile se ha usado mucho más el horario UTC-4. En invierno se ha

adoptado por ir a UTC-3, para que el Sol salga una hora más tarde, en vez de las 05:25, sale a las 06:25", señaló Maza.

EFFECTO EN LOS NIÑOS

Melissa Illanes, psicóloga y experta en atenciones con menores de edad, comenta que las personas que perciben más complejidades a adecuarse a estos cambios son precisamente los niños, sobre todo los bebés.

"Niños y niñas podrían presentar cambios conductuales, como mayor irritabilidad o cambios de patrones de alimentación. Esto debido a que sus rutinas están programadas a lo habitual y a lo visual, y si oscurece más temprano se acostaran antes y si sale el sol más temprano se despertaran más temprano", destacó Illanes.

Sobre una recomendación sobre estos cambios de ánimo y de apetito del niño, la profesional comentó que "siempre es recomendable una rutina física del menor y que no se exponga a pantallas Led (celular) dos horas antes de dormir. También aprovechando que el sol sale a las 7 am, es importante que se expongan un poco porque la luz solar detienen la producción de melatonina, que es la que genera el sueño en el menor y mejor la calidad del sueño durante la noche".